|  |
| --- |
| **ASERTYWNOŚĆ, KREATYWNOŚĆ, PRACA ZESPOŁOWA - WAŻNE CZY NIE?** |

**1. Pojęcie asertywności.**

***Asertywność -***  w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

* Umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy;
* Umiejętność odmawiania w sposób inny niż agresywny i uległy;
* Umiejętność przyjmowania zarówno krytyki, oceny, jak i komplementów i pochwał;
* Autentyczność;
* Elastyczność zachowania;
* Świadomość swoich wad i zalet;
* Wrażliwość na innych ludzi;
* Stanowczość niemylona z agresją.

*Asertywność nie oznacza* ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia, racjonalną dbałość o własne interesy z uwzględnieniem interesów innych. Asertywność to obok empatii podstawowa umiejętność wchodząca w skład inteligencji emocjonalnej.

W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcenia własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Jest to również pewnego rodzaju nauka innych ludzi, tego, jak chcemy być traktowani, ponieważ wychodzi z założenia, że inni nie wiedzą i nie będą wiedzieć, co myślisz i co czujesz, dopóki im tego nie powiesz. Tak rozumiana asertywność zakłada, że kiedy ukrywasz swoje emocje, wprowadzasz innych w błąd lub skazujesz na domysły.

**2. Zachowania asertywne, agresywne i uległe.**

***Zachowanie asertywne*** polega na uznawaniu, że jest się tak samo ważnym, jak inni, na reprezentowaniu własnych interesów z uwzględnieniem interesów drugiej osoby. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych. Charakteryzuje postawę akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych.

Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby, stawiającym sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie niepodejmującym zbyt trudnych zadań, co chroni ich przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia. Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, wyraża otwarcie swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiało, bez lęku, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego, czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi odpowiedzieć „nie”, żądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum zainteresowania, potrafi działać bez niszczącego i paraliżującego strachu. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Potrafi się porozumieć z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i je egzekwować.

***Zachowanie agresywne*** polega na respektowaniu swoich praw i lekceważeniu praw innych. To poczucie wyższości, dążenie za wszelką cenę do kontrolowania sytuacji i otoczenia. Narzucanie własnych opinii, ocen, brak zainteresowania cudzymi myślami i uczuciami. Wyrażanie tylko negatywnych uczuć. Uznawanie własnych praw kosztem praw innych. Zachowanie agresywne często wynika z braku pewności siebie i ze zbyt niskiej lub zbyt wysokiej samooceny. Współpraca z ludźmi, którzy zachowują się agresywnie, jest niezmiernie trudna i stresująca.

***Zachowania uległe*** natomiast polegają na respektowaniu praw innych, a lekceważeniu własnych. Brak pewności siebie, zaniżone poczucie własnej wartości, rezygnacja ze swoich praw na rzecz innych ludzi, to cechy charakteryzujące uległość. Oddawanie innym kontroli nad sytuacją, unikanie odpowiedzialności i podejmowania decyzji, niewyrażanie własnych opinii z obawy przed ośmieszeniem. Podporządkowanie się wszystkim prośbom niezależnie od własnych potrzeb. Zachowanie uległe jest bardzo krzywdzące dla osób obierających taką postawę - są często wykorzystywane, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Nadmierna uległość może doprowadzić do nagłego ataku agresji.

|  |
| --- |
| **ASERTYWNOŚĆ, KREATYWNOŚĆ, PRACA ZESPOŁOWA - WAŻNE CZY NIE? - PRZYKŁADY ĆWICZEŃ**  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 1 [[1]](#footnote-2) - KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI** |

**Cele:**

* Określenie swojego samopoczucia w różnych sytuacjach;
* Zrozumienie zachowania i ukierunkowanie na stosowanie umiejętności asertywnych.

**Materiały:**

* Karta pracy (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Uczestnicy zajęć wypełniają kwestionariusze, następnie na forum odczytują i porównują swoje odpowiedzi. Prowadzący powinien zwrócić uwagę na to, czy dużo jest sytuacji, w których młodzież czuje się skrępowana. Dobrze jest zastanowić się nad wytłumaczeniem takiego samopoczucia. Co można zrobić, aby w takich sytuacjach poczuć się swobodniej? W podsumowaniu trzeba zwrócić uwagę na fakt, że być może zachowania asertywne pomogą w rozwiązaniu tego problemu.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 2 [[2]](#footnote-3) - JAKIE TO ZACHOWANIE I, II** |

**Cele:**

* Nauka rozpoznawania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych
* Zrozumienie zachowania i ukierunkowanie na stosowanie umiejętności asertywnych.

**Materiały:**

* Karty pracy (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Uczniowie wypełniają karty pracy, następnie odczytują swoje typy na forum grupy. W omówieniu ćwiczenia należy prawidłowo ocenić każdą sytuację, a następnie omówić poszczególne typy zachowań, zauważyć różnice i wytypować zachowania asertywne.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 3 [[3]](#footnote-4) - JAK POSTĄPIĆ?** |

**Cele:**

* Nauka rozpoznawania określonych typów zachowań.

**Materiały:**

* Karty pracy (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Prowadzący przedstawia uczestnikom sytuację oraz zestaw czasowników z karty prac. Uczniowie dobierają się w pary i odgrywają w nich określoną scenkę - jedna osoba zadaje pytanie, druga odpowiada kilkakrotnie, kolejno używając czasowników z listy. Wybrane przykłady uczniowie odgrywają na forum. Omówienie ćwiczenia ma za zadanie wyłonienie i pogrupowanie zachowań agresywnych, asertywnych i uległych.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 4 [[4]](#footnote-5) - ZACHOWAJ SIĘ ASERTYWNIE.** |

**Cele:**

* Nauka i zastosowanie zachowań asertywnych.

**Przebieg/opis:**

Uczestnicy dzielą się w pary, w których zastanawiają się nad sytuacjami, które przeżyli i w których zachowali się tak, że nie są z tego zadowoleni. Następnie kto chce, omawia na forum swój przykład i wspólnie wszyscy zastanawiają się, jak można byłoby inaczej postąpić.

W podsumowaniu dobrze jest zwrócić uwagę na to, czy zachowania asertywne są dobrym sposobem na rozwiązywanie konfliktów i dlaczego. Czy lepiej się wtedy czujemy? Jakie są zalety takiego postępowania? Czy są jakieś wady?

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 5 [[5]](#footnote-6) - ASERTYWNOŚĆ A KOMUNIKACJA NIEWERBALNA** |

**Cele:**

* Zobaczenie związku między asertywnością a komunikacją niewerbalną, dostrzeżenie zalet obu umiejętności.

**Przebieg/opis:**

Uczestnicy w małych grupach zastanawiają się nad sytuacjami konfliktowymi z własnego życia. Wybrana zostaje jedna z nich i część uczniów zamienia się w aktorów i odgrywa scenkę. Pozostali mają za zadanie obserwować i zapisywać wszystkie komunikaty niewerbalne, które zostaną zauważone u aktorów (jeśli potrzeba, wcześniej należy przypomnieć wiadomości o komunikacji niewerbalnej).

W omówieniu ważne jest zwrócenie uwagi na fakt nieodłączności komunikacji niewerbalnej, na ważność jej spójności z tym, co mówimy, szczególnie w zachowaniach asertywnych.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 6 [[6]](#footnote-7) - GDY INNI NA MNIE NACISKAJĄ I.** |

**Cele:**

* Uświadomienie sobie przez dzieci, że mogą sobie poradzić z naciskami grupy;
* Zauważanie, że asertywność może być pomocna w odmawianiu, np. używek.

**Materiały:**

* Karty pracy (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Nauczyciel wprowadza młodzież w ćwiczenie, wyjaśniając, że normalne jest to, iż spotykają się z presją rówieśników w różnych kwestiach. Wówczas ich zachowania są czasem pozytywne, ale czasem na pewno też negatywne. Uczestnicy dzielą się na kilka grup i dostają karty pracy „Gdy inni na mnie naciskają I”. Zadaniem dzieci jest zastanowienie się nad sytuacjami, w których chciały zachować się w inny sposób, niż to zrobiły, ale presja kolegów była tak duża, że nie umiały się przeciwstawić. Po wypełnieniu karty pracy na forum należy omówić te sytuacje, towarzyszące im uczucia i zachowania. Jakie wnioski można z tego wyciągnąć?

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 7 [[7]](#footnote-8) - GDY INNI NA MNIE NACISKAJĄ II.** |

**Cele:**

* Uświadomienie sobie przez dzieci, że mogą sobie poradzić z naciskami grupy;
* Zauważanie, że asertywność może być pomocna w odmawianiu, np. używek.

**Materiały:**

* Karty pracy (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

To ćwiczenie jest kontynuacją poprzedniego i odbywa się na takich samych zasadach. Tutaj jednak dzieci próbują sobie przypomnieć sytuacje ze swojego życia, w których udało im się nie ulec presji rówieśników i nie miały z tego powodu żadnych nieprzyjemności. Wypełniają karty pracy, zastanawiając się, jakie uczucia i myśli im wtedy towarzyszyły. Następuje omówienie zadania na forum i porównanie do tego, o czym była mowa w poprzednim ćwiczeniu. Co spowodowało, że można było odmówić? Czy stosowane były zachowania asertywne? Czy mogą być pomocne w takich zachowaniach?

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 8 [[8]](#footnote-9) - WCZUJ SIĘ W ROLĘ.** |

**Cele:**

* Ćwiczenie umiejętności asertywności.

**Materiały:**

* Karty pracy „Gdy inni mnie naciskają I, II” (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Po przeprowadzeniu dwóch poprzednich ćwiczeń dzieci dzielą się na 3 - 4 grupy. W tych zespołach wybierają sobie jedną z omawianych wcześniej sytuacji. Jeden uczeń wciela się w rolę osoby, która będzie odmawiała, pozostali próbują go na coś namówić. Chętni odgrywają scenki na forum, następuje omówienie zadania.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 9[[9]](#footnote-10) - OCZKO** |

**Cele:**

* Koncentracja, zabawa.

**Przebieg/opis:**

Grupa staje w kole i każdy stawia za sobą krzesło. Jedna chętna osoba staje w środku. Następnie wszyscy zamykają oczy, a prowadzący wyznacza jedną osobę, dotykając jej ramienia - ta osoba będzie niepostrzeżenie puszczać oczko do pozostałych. Wszyscy otwierają oczy, a wyznaczony uczeń puszcza do kogoś oczko tak, aby osoba stojąca w środku nie wiedziała do kogo. Uczestnik, do którego zostało puszczone oczko, siada, mówiąc: „Odchodzę”. Zadaniem uczestnika stojącego w środku jest odgadnięcie, kto puszcza oczko, zanim wszyscy usiądą na krzesłach. Następnie kolejna osoba staje w środku i zabawa toczy się dalej.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 10 [[10]](#footnote-11) - KORZYŚCI I STRATY I - III** |

**Cele:**

* Uświadomienie sobie tego, co zyskujemy, a co tracimy w poszczególnych modelach zachowania: uległym, agresywnym, asertywnym.

**Materiały:**

* Karty pracy „Korzyści i straty I - III” (szt./uczeń)

**Przebieg/opis:**

Osoba prowadząca odczytuje uczestnikom sytuację:

*Jest piątek po południu. Podjeżdża do ciebie samochodem kolega/koleżanka, z którym masz iść do kina. Wsiadając do auta, wyczuwasz od niego/niej alkohol.*

Nauczyciel wybiera sześć osób do odegrania trzech scenek: w pierwszej osoba wsiadająca do auta ma zachować się ulegle, w drugiej agresywnie, a w trzeciej asertywnie. Uczestnicy scenek przygotowują się do odegrania swoich ról, w czym pomaga im osoba prowadząca, następnie po kolei występują na forum.

Po odegraniu scenek uczniowie dzielą się na trzy grupy. Zadaniem pierwszej jest zastanowić się i zapisać na karcie pracy korzyści i straty, jakie może ponieść osoba, która w przedstawionej sytuacji zachowała się ulegle. Druga grupa w tych samych kategoriach odnosi się do zachowania agresywnego, a trzecia do asertywnego. Następnie wszyscy odczytują swoje pomysły, grupa na ten temat dyskutuje, a na koniec nauczyciel podsumowuje korzyści i straty poszczególnych zachowań.

* Zachowanie uległe: dzięki niemu inni mogą nas postrzegać jako osoby grzeczne, właściwie zachowujące się; najczęściej nie narażamy się na złość i agresję innych, unikamy konfliktów, mamy aprobatę i akceptację ludzi. Jednak nasze poczucie wartości jest niskie, często mamy poczucie krzywdy, niesprawiedliwości, co może prowadzić do złości i frustracji; narażamy się na wybuch agresji związany z nagromadzeniem się w nas negatywnych odczuć.
* Zachowanie agresywne: często odnosimy sukces, zastraszając innych, wyładowujemy swoją złość, jesteśmy w centrum zainteresowania, demonstrujemy swoją władzę, manipulujemy innymi. Narażamy się na konflikty,; często nie jesteśmy lubiani; łatwo możemy utracić szacunek do innych i samych siebie, osiągnąć rezultat przeciwny do zamierzonego, doprowadzić do przemocy.
* Zachowanie asertywne: mamy szacunek do siebie i innych, osiągamy swoje cele, nie raniąc innych ludzi, rośnie nasza wiara w siebie, mamy kontrolę nad własnym życiem, jesteśmy uczciwy w stosunku do siebie i innych. Możemy być nielubiani za wyrażanie własnych uczuć; nasze relacje z innymi mogą ulec zmianie; nasze zachowania mogą być niezrozumiałe i uznawane za dziwne.

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 1 - KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI** |

Postaw znak „+” przy sytuacjach, w których czujesz się dobrze, swobodnie, a znak „-„ przy tych, w których czujesz się nieswojo, skrępowany.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Mówisz komuś, że go lubisz. |  |
| 2. | Słyszysz komplement na temat swojego ubrania. |  |
| 3. | Prosisz kogoś, żeby pożyczył Ci pieniądze. |  |
| 4. | Przedstawiasz prezentację na forum szkoły. |  |
| 5. | Odmawiasz znajomemu czegoś, o co cię prosi. |  |
| 6. | Odmawiasz nieznajomemu na ulicy pomocy finansowej. |  |
| 7. | Przyznajesz się przed nauczycielem, że źle zrobiłeś. |  |
| 8. | Odmawiasz zaproszenia na randkę. |  |
| 9. | Proponujesz komuś randkę. |  |
| 10. | Bronisz się przed nieuzasadnioną krytyką rodzica. |  |
| 11. | Nie chcesz zapalić papierosa w towarzystwie, w którym wszyscy palą. |  |
| 12. | Przypominasz nauczycielowi, że obiecał ci dać szansę poprawy. |  |
| 13. | Mówisz komuś, że nie podobają ci się jego poglądy, nie zgadzasz się z nimi. |  |
| 14. | Przypominasz znajomemu, że jest ci winien pieniądze. |  |
| 15. | Zgłaszasz swoją kandydaturę do samorządu szkolnego.  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 2 - JAKIE TO ZACHOWANIE I, II** |

**Jakie to zachowanie ? I**

***Oceń reakcje na podane sytuacje. Napisz, czy twoim zdaniem rekcja jest agresywna, asertywna, czy uległa.***

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Stoisz w długiej kolejce w piekarni i kiedy właśnie ma być twoja kolej, ktoś podchodzi i zostaje obsłużony przed tobą.**Reakcja:** Robisz niezadowoloną minę, ale nic nie mówisz i czekasz dalej ...***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Stoisz w zatłoczonym autobusie i kiedy zwalnia się miejsce siedzące, korzystasz z niego. **Reakcja Pani stojącej obok:** Proszę! Taka młoda osoba i zajmuje miejsce, jakby nie mogła postać i ustąpić starszemu!***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Mama prosi cię, żebyś poszła/poszedł na zakupy, kiedy właśnie w telewizji zaczął się twój ulubiony film. **Reakcja:** Nigdzie nie idę! Specjalnie wymyśliłaś zakupy teraz, kiedy ja oglądam!***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** W czasie lekcji kolega poprosił cię, żebyś poszła/poszedł do niego od razu po szkole, żeby pomóc mu w fizyce w związku z jutrzejszym sprawdzianem. Ty musisz odebrać ze szkoły młodsze rodzeństwo. **Reakcja:** Nie mogę iść do ciebie od razu po lekcjach, bo mam swoje obowiązki. Jednak myślę, że o 17:00 będę już wolna/wolny, to może wtedy? Co Ty na to?***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

**Jakie to zachowanie ? II**

***Oceń reakcje na podane sytuacje. Napisz, czy twoim zdaniem rekcja jest agresywna, asertywna, czy uległa.***

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Umówiłaś/łeś się z koleżanką, która przychodzi 20 minut spóźniona.**Reakcja:** Ile mogę na ciebie czekać?! Teraz to już nie mam czasu! Cześć!***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Znajomy prosi cię, żebyś zaopiekował się jego psem w weekend, na który zaplanowałaś/łeś wyjazd za miasto.**Reakcja:** Miałam/miałem inne plany, ale jeśli nie masz, co z nim zrobić, to trudno.***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Uczysz się do ważnego sprawdzianu, który będzie decydował o twoje promocji do następnej klasy. Dzwoni do ciebie znajomy i opowiada o wrażeniach z koncertu, z którego właśnie wraca. W końcu mówi, że jest niedaleko ciebie i będzie za kilka minut.**Reakcja:** Zgadzasz się, nic nie mówiąc o tym, że jesteś zajęta/zajęty ...***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** W sklepie przymierzasz spodnie, które niezbyt dobrze na tobie leżą. Sprzedawca zapewnia cię, że są świetne, i natrętnie namawia do ich zakupu. **Reakcja:** Widzę, że pani jest zachwycona, ale mi nie podoba się, jak w nich wyglądam, i źle się w nich czuję. Dlatego dziękuję za nie, rozejrzę się za innymi. ***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Kolega pożyczył od ciebie film, który miał oddać już miesiąc temu. Chciałbyś go wreszcie mieć z powrotem. **Reakcja:** Pożyczyłeś ode mnie film, który już dawno miałeś mi oddać. Mogę cię prosić, żebyś jutro mi go przyniósł?***OCENA:*** ....................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 3 - JAK POSTĄPIĆ?** |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** U kolegi jest impreza, na której bardzo chciałabyś/chciałbyś być. Zaczyna się ona bardzo późno. Prosisz rodziców o zgodę na wyjście. |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Jesteś zagrożona/zagrożony z fizyki. Jeśli nauczyciel nie da ci szansy, czeka cię poprawka. Prosisz nauczyciela o możliwość poprawy. |

|  |
| --- |
| **Sytuacja:** Kolega zdobył wręcz nieosiągalną płytę twojego ulubionego zespołu. Słucha jej cały czas, a ty chciałbyś ją pożyczyć i przesłuchać. Prosisz o to kolegę... |

***Czasowniki:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. pytać** |  | **2. domagać się** |  | **3. prosić** |  | **4. błagać** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5. grozić** |  | **6. negocjować** |  | **7. nalegać** |  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 6 - GDY INNI NA MNIE NACISKAJĄ I.** |

***Zastanów się nad sytuacjami, w których chciałeś zachować się w inny sposób, niż to zrobiłeś, ale presja kolegów była tak duża, że nie umiałeś się im przeciwstawić.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opis sytuacji** | **Towarzyszące myśli i uczucia** | **Zachowanie** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 7 - GDY INNI NA MNIE NACISKAJĄ II.** |

***Przypomnij sobie sytuacje ze swojego życia, w których udało ci się nie ulec presji rówieśników i nie miałeś z tego powodu żadnych nieprzyjemności.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opis sytuacji** | **Towarzyszące myśli i uczucia** | **Zachowanie** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 10 - KORZYŚCI I STRATY I - III** |

**KORZYŚCI I STRATY I**

|  |
| --- |
| **ZACHOWANIA ULEGŁE** |
| ***Korzyści***  | ***Straty***  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 10 - KORZYŚCI I STRATY I - III** |

**KORZYŚCI I STRATY II**

|  |
| --- |
| **ZACHOWANIA AGRESYWNE** |
| ***Korzyści***  | ***Straty***  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIE NR 10 - KORZYŚCI I STRATY I - III** |

**KORZYŚCI I STRATY III**

|  |
| --- |
| **ZACHOWANIA ASERTYWNE** |
| ***Korzyści***  | ***Straty***  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **KWESTIONARIUSZ - „BADAM SIEBIE: CZY JESTEM ASERTYWNY?”**(Z; *Doradztwo zawodowe w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej,* red. Barankiewicz Z., wyd. Raabe) |

 ***Wyobraź sobie, że poniższe zdania dotyczą twojego zachowania, i zdecyduj, czy reagujesz w opisany sposób często, czasami, rzadko lub nigdy. Prześledź poniższą listę i zaznacz właściwą twoim zdaniem odpowiedź w odpowiedniej rubryce. Następnie policz uzyskane punkty.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Zdanie opisujące Twoje zachowanie** | **Częstotliwość Twojego zachowania** |
| **Często** | **Czasami** | **Rzadko** | **Nigdy** |
| W czasie trudnej lekcji potrafię mówić spokojnie i z pewnością siebie. |  |  |  |  |
| Gdy mam z czymś kłopot, z łatwością umiem poprosić kogoś o pomoc. |  |  |  |  |
| Gdy ktoś zachowuje się agresywnie i nie fair w stosunku do mnie, umiem sobie z tym poradzić, nie tracąc pewności siebie. |  |  |  |  |
| Kiedy ktoś kpi ze mnie, ironizuje, potrafię z nim rozmawiać, nie stając się tak samo złośliwy. |  |  |  |  |
| Gdy jestem poniżany lub traktowany protekcjonalnie, potrafię otwarcie wyrazić swoje oburzenie, nie stając się agresywny. |  |  |  |  |
| Jeśli wydaje mi się, że ktoś chce decydować za mnie, nie pyta mnie o zdanie, to potrafię zaprotestować bez okazywania zdenerwowania i niechęci. |  |  |  |  |
| Gdy ktoś pyta mnie, czy może zrobić coś, czego ja sobie nie życzę (np. zapalić papierosa), umiem stanowczo powiedzieć „nie”, nie czując się winny. |  |  |  |  |
| Łatwo, bez skrępowania nawiązuję rozmowę z obcymi osobami. |  |  |  |  |
| Jeśli ktoś chce znać moją opinię na jakiś temat, to wyrażam ją swobodnie, bez obaw, nawet gdy wiem, że nie jest ona popularna i akceptowana. |  |  |  |  |
| Gdy w sklepie lub restauracji otrzymuję wadliwy, nieodpowiedni towar lub usługę, potrafię złożyć reklamację, nie atakując osoby (np. kelnera). |  |  |  |  |
| Kiedy trzeba, umiem walczyć o swoje. |  |  |  |  |
| Kiedy widzę, że moje sprawy źle się układają, że coś idzie źle, to umiem wcześnie i szybko reagować, nie czekając, aż nastąpi klęska. |  |  |  |  |
| Gdy mam komuś do przekazania złe wiadomości, potrafię to zrobić w sposób opanowany i spokojny, bez przesadnego niepokoju. |  |  |  |  |
| Kiedy czegoś potrzebuję, umiem o to poprosić w sposób bezpośredni i otwarty. |  |  |  |  |
| Gdy ktoś nie słucha mnie uważnie, umiem dobitnie wyrazić to, co chcę, bez uczucia przykrości, ale też bez przesadnej ostrości. |  |  |  |  |
| Jeśli uważam, że ktoś mnie źle zrozumiał, umiem spokojnie to wyrazić bez poczucia winy, ale też bez pretensji do tej osoby. |  |  |  |  |
| Gdy nie zgadzam się z powszechną opinią na dany temat, potrafię przedstawić swój punkt widzenia bez usprawiedliwiania się, ale też bez narzucania swojego zdania. |  |  |  |  |
| Dobrze znoszę zasłużoną krytykę. |  |  |  |  |
| Umiem mówić komplementy bez zakłopotania i tak, że nie brzmią one jak puste pochlebstwa. |  |  |  |  |
| Gdy złoszczę się na kogoś, umiem wyrazić swój punkt widzenia, nie czując się ani lepszy, ani gorszy, robię to bez wymądrzania się i pouczania kogoś. |  |  |  |  |
| **Razem odpowiedzi (suma X w kolumnie)** |  |  |  |  |
| **Pomnóż przez** | **5** | **2** | **1** | **0** |
| ***Liczba punktów (iloczyn)*** |  |  |  |  |

**Interpretacja wyników:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Liczba punktów** | **Interpretacja** |
| 75 - 100 | Jesteś asertywny, pewny siebie, śmiały. Podchodzisz do różnych sytuacji w sposób stanowczy i śmiały. Tak trzymaj! |
| 50 - 75 | Choć potrafisz być asertywny i stanowczy, możesz mieć znacznie więcej sukcesów, gdy trochę popracujesz nad swoją asertywnością. |
| 25 - 50 | Przejawiasz asertywne zachowania w niektórych sytuacjach, ale nie potrafisz być w nich konsekwentny. Często ulegasz wpływom innych. |
| 0 - 25 | Jeśli chcesz rozwinąć swoją asertywność, musisz poświęcić sporo pracy czasu na jej wytrenowanie. Asertywność nie jest wrodzona, można się jej nauczyć, trzeba tylko uwierzyć w siebie.  |

1. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 45, 53 [↑](#footnote-ref-2)
2. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 45, 53 - 54 [↑](#footnote-ref-3)
3. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 45, 56 [↑](#footnote-ref-4)
4. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 46 [↑](#footnote-ref-5)
5. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 46 [↑](#footnote-ref-6)
6. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 46, 57 [↑](#footnote-ref-7)
7. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 47, 58 [↑](#footnote-ref-8)
8. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 47,57 - 58 [↑](#footnote-ref-9)
9. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 47 [↑](#footnote-ref-10)
10. *Psychoedukacja - asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna,* red. I. Sosin, wyd. Dr Josef Raabe, Warszawa 2014, s. 48,59 - 61 [↑](#footnote-ref-11)